

転倒予防の日



転倒しやすい子どもや、骨折しやすい子どもが増えていると聞きました。丈夫なからだや骨をつくるにはどうしたらいいのでしょうか。

平均して女子は9歳で約7cm、男子は12歳で約9cmも1年間に身長が伸びます。身長が伸びるといことは骨が伸びるということですが、手足の場合、先に骨が長くなり、次に骨を強くする骨の量が増えていきます。

丈夫な骨をつくるためには、たんぱく質のほか、十分なカルシウムとともに吸収をよくするビタミンDが必要で、ビタミンDは食品からも摂れますが、日光を浴びることによって皮膚でもつくられます。



転倒予防医学研究会のキャラクター「スマちゃん」

足の裏を敏感に！ 足指ジャンケン

足指の動きが鈍くなると、結果として歩行の質が低下します。足指の把握力を鍛え、足裏の感覚を磨くことが大切です。



奥泉 宏康さん 整形外科 国立長寿医療センター 先端医療部骨粗鬆症科部長

本田 佳子さん 管理栄養士 女子栄養大学教授

キーパーソンに聞く・運動器の健康と転倒予防

運動器と運動の大切さを知りましょう

重要な「運動器」の役割

聞きなれない言葉かもしれませんが「運動器」とは、私たちが自分のからだを思うように動かすための器官、すなわち骨、関節、筋肉、じん帯、神経などの総称です。

「運動器の10年」運動

現在、国連と世界保健機関の主導で2000年・2010年を「運動器の10年」とする世界運動が行われ、わが国をはじめアジア、ヨーロッパ、アメリカ、アフリカなど世界の96カ国が参加しています。



杉岡洋一さん 「運動器の10年」日本委員会委員長 九州大学名誉教授

ころばぬ先の杖と知恵 転倒予防7カ条のすすめ

お年寄りが転ぶと股関節部の骨折などでそのままと寝たきり、要介護状態に至ることも少なくありません。転倒を防ぐことができれば、骨折、寝たきり、要介護状態を防ぎ、いつまでも健康で実りある日々を過ごすことができるのです。

1 歳々年々人同しからず 年齢とともに誰しもが、姿形(体格)が変わり、からだの機能、体力、運動能力も変わっていくことを理解することが大切です。

2 転倒は結果である 転倒は、加齢、運動不足、病気などからだの内なるひずみの結果として起るのです。

3 片足立ちを意識する 朝起きてから夜寝るまで、バジヤマのズボンや履物の着脱、お風呂の出入り、階段昇降、そして歩く動作、いずれも片足立ちを基本としています。

4 転ばぬ先の杖 一方の脚で片足立ちが不安定な場合には、脚への負担を軽くするために、早めに杖を杖をつくのが正しいやり方です。

5 無理なく楽しく30年 「過ぎたるはなお及ばざるが如し」です。いくらからだに運動でも、強すぎたり、量が多ければ、故障を起します。



武藤 芳照さん 東京大学大学院教育学研究科 身体教育学教授 東京厚生年金病院整形外科 客員部長 転倒予防医学研究会 世話人代表

転倒予防医学研究会と「運動器の10年」日本委員会の活動を紹介いたします。

- 転倒予防医学研究会とは 「転倒」「骨折」「寝たきり」介護予防に関し、分野・領域を超えた専門家どうしの情報交換と研究成果の蓄積、それに基づいた一般の方々への情報提供と教育・啓発活動を行っています。

「転ばぬ先の知恵セット」プレゼント!

Advertisement for the 'Fall Prevention Knowledge Set' featuring products like Calcium and Vitamin D, Helix Joint, and a booklet. Includes details on how to request the set.